

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                              | 牛乳                                                                                    | ざいりょう名                                                                    |                                                     |                                                                                            | おもにこんなことを学びます                 | 栄養価         |          |
|----|----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------|
|    |    |                                                      |                                                                                       | 熱や力になる                                                                    | 体のもとを作る                                             | 体の調子を整える                                                                                   |                               | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 9  | 水  | カレーライス<br>海藻サラダ<br>くだもの(いちご)                         | ○                                                                                     | こめ、むぎ、じゃがいも、油、<br><b>こむぎご、バター</b> 、さとう、ごま油                                | 牛乳、ぶた肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、<br><b>ビザチーズ</b> 、かいそうミックス | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、<br>つぶコーン、 <b>くだもの</b>                            | 「いただきます」<br>「ごちそうさま」<br>のあいさつ | 595         | 18.5     |
| 10 | 木  | 麦ごはん のりの佃煮<br>ふかのしょうが風味焼き<br>けんちん汁                   | ○                                                                                     | こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも                                                         | 牛乳、のり、さかな、ぶた肉、とうふ                                   | しょうが、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、<br>にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、<br>トマトピューレ、 <b>パイン</b> 、<br><b>おうとう、みかん</b> | 牛乳の<br>取り扱い方                  | 548         | 25.4     |
| 11 | 金  | ガーリックトースト<br>ポークビーンズ<br>フルーツポンチ                      | ○                                                                                     | <b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、油、<br>じゃがいも、赤ざらめ、さとう                                 | 牛乳、ぶた肉、だいず                                          | にんにく、セロリー、玉ねぎ、<br>にんじん、ポイルトマト、<br>トマトピューレ、 <b>パイン</b> 、<br><b>おうとう、みかん</b>                 | パン、おかず、<br>牛乳をかわる<br>がわる食べる   | 553         | 23.9     |
| 14 | 月  | ごまごはん<br>五目肉じゃが<br>ごぼうのバリバリサラダ                       | ○                                                                                     | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、油、<br>じゃがいも、さとう、あげ油                       | 牛乳、ぶた肉、油あげ                                          | 玉ねぎ、いとこんにゃく、<br>にんじん、しめじ、たけのこ、<br>れいとうグリーンピース、ごぼう、<br>きゅうり、キャベツ、つぶコーン                      | 食器類の<br>配膳の仕方と<br>かたづけ方       | 575         | 20.7     |
| 15 | 火  | 【入学・進級お祝いの行事食】<br>じゃこと梅のごはん<br>さわらの西京みそ焼き<br>お祝いすまし汁 | ○                                                                                     | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう                                                    | 牛乳、ちりめんじゃこ、さかな、白<br>みそ、とうふ、生わかめ、なると                 | カリカリ梅干し、梅びしお、長ねぎ、<br>えのきたけ、青な、にんじん                                                         | 魚の食べ方                         | 540         | 25.9     |
| 16 | 水  | 【鉄分強化】<br>醤油ラーメン<br>◆鉄ちゃんビーンズ<br>くだもの(桃缶)            | ○   | <b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、<br>油、でんぷん、あげ油                            | 牛乳、ぶた肉、白ちくわ、<br>なまわかめ、だいず、こうやどうふ                    | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たけのこ、ほししいたけ、<br>キャベツ、長ねぎ、青な、 <b>くだもの</b>                                | めん類の<br>盛り付け方と<br>食べ方         | 571         | 26.4     |
| 17 | 木  | ごはん おかかふりかけ<br>あんかけたまご焼き<br>かぶの味噌汁                   | ○                                                                                     | こめ、むぎ、白ごま、さとう、じゃがいも、<br>油、でんぷん                                            | 牛乳、とりひき肉、たまご、生わかめ、<br>白みそ、赤みそ                       | 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、かぶ、<br>もやし、長ねぎ、青な                                                           | 食器はていねいに<br>取り扱う              | 537         | 21.4     |
| 18 | 金  | ツナドック<br>春野菜のクリームシチュー<br>くだもの(でこぼん)                  | ○                                                                                     | <b>コッペパン</b> 、油、 <b>マヨネーズ</b> 、<br>じゃがいも、 <b>こむぎご、バター</b>                 | 牛乳、ツナ、とり肉、<br><b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう                | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、<br>かぶ、青な、しめじ、 <b>くだもの</b>                                                   | くだものの<br>食べ方                  | 547         | 23.1     |
| 21 | 月  | 変わり親子丼<br>和風サラダ<br>くだもの(なつみ)                         | ○                                                                                     | こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油                                                          | 牛乳、とり肉、<br>こうやどうふさざみ、 <b>たまご</b> 、<br>なまわかめ         | 玉ねぎ、にんじん、<br>れいとうグリーンピース、キャベツ、<br>青な、つぶコーン、 <b>くだもの</b>                                    | よくかんで食べる                      | 598         | 23.7     |
| 22 | 火  | わかめうどん<br>きなこ豆乳蒸しパン                                  | ○                                                                                     | <b>れいとううどん</b> 、油、 <b>はくりきこ</b> 、<br>さとう、 <b>バター</b>                      | 牛乳、ぶた肉、さつま揚げ、生わかめ、<br>きな粉、 <b>たまご</b> 、豆乳           | キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な                                                                           | こぼさないように<br>食べる               | 538         | 24.6     |
| 23 | 水  | ガーリックライス<br>タンドリーチキン<br>マカロニスープ                      | ○                                                                                     | こめ、むぎ、油、じゃがいも、<br><b>マカロニ</b>                                             | 牛乳、ベーコン、とりもも肉、<br><b>ブレンヨーグルト</b> 、ぶた肉              | にんにく、しょうが、<br>トマトピューレ、玉ねぎ、<br>にんじん、キャベツ、青な                                                 | 決められた時間に<br>食べおわる             | 575         | 24.3     |
| 24 | 木  | きんぴらごはん<br>コマイのから揚げ<br>しめじのすまし汁                      | ○                                                                                     | こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、<br>揚げ油                                                  | 牛乳、豚肉、油揚げ、小魚、とり肉、<br>豆腐                             | にんじん、ごぼう、ほししいたけ、<br>しょうが、玉ねぎ、しめじ                                                           | しせいを良くして<br>食べる               | 542         | 23.5     |
| 25 | 金  | 【鉄分強化】<br>セサミハニートースト<br>◆レンズ豆のスープ<br>フレンチサラダ         | ○  | <b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、<br><b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、はちみつ、<br>さとう、油、じゃがいも | 牛乳、レンズまめ、ぶた肉、<br>ベーコン                               | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>ポイルトマト、トマトピューレ、<br>キャベツ、きゅうり、つぶコーン                                       | 好き嫌いをしないで<br>残さず食べる           | 571         | 21.3     |
| 28 | 月  | 麻婆豆腐丼<br>野菜の中華醤油和え<br>くだもの(桃缶)                       | ○                                                                                     | こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、<br>ごま油、 <b>白すりごま</b>                                    | 牛乳、ぶたひき肉、とうふ、生わかめ                                   | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たけのこ水煮、ほししいたけ、<br>長ねぎ、にら、キャベツ、青な、<br>もやし、くだもの                           | 決められた時間に<br>食べおわる             | 602         | 24.6     |
| 30 | 水  | 【あまつっこ給食】<br>わかめごはん<br>ソイのレモン風味(あまつ)<br>いものこ汁        | ○                                                                                     | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう、でんぷん、<br>さつまいも                                     | 牛乳、炊き込みわかめ、さかな、<br>とうふ、白みそ、赤みそ                      | しょうが、レモン、だいこん、<br>にんじん、長ねぎ、青な                                                              | おはしの<br>正しい使い方                | 551         | 23.8     |

毎月19日は食育の日です

4月の指導目標

◎給食目標：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう

◎栄養目標：食べ物の仲間を知ろう



※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-mond、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

保護者の皆様 ご入学おめでとうございます。本年度、1年生の給食は4月9日(水)から始まります。手の洗ひ方、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。給食では様々な食材を使用します。初めて食べる食材がある場合は、食物アレルギー症状が出る恐れがありますので、ご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願いします。食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。

給食に早く慣れて、楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭では次のようなことにご協力をお願いします。

- ・毎日、清潔なハンカチを持たせる。
- ・手洗い、身の回りの整頓が自分のできるようにする。
- ・好き嫌いなく、何でも食べられるようにする。
- ・食事時間が20分くらいなので、時間内で食べられるようにする。
- ・食事のマナーを守って、楽しく食べられるようにする。